

栄町敬老館だより 12月号



練馬区にお住まいの60歳以上の方を対象に趣味、教養、健康、体操 など
毎月さまざまな事業を行っております。

発行 令和2年11月20日第105号

練馬区立栄町敬老館

〒176-0006 練馬区栄町40-7

みんなにハロー

☎ 03-3994-3286

事前
申込

⇒申込開始日より受け付けます。

申込
不要

⇒申込は不要です。当日直接ご来館ください。

事前
申込

『栄町年末寄席』

12月19日(土)午後2時～2時50分

出演：桜台落語ネットワーク

定員：15名(申込開始日から先着順)

申込：11月20日(金)～定員に達するまで

今年は感染症予防のため事前にお申込が必要です。

定員まで達した場合はご入場いただくことができません。ご了承ください。

毎年恒例!
笑って年忘れ!



事前
申込

『たのしい小物づくり』

～季節のリース作り～

日時：12月3日(木)午後2時～3時30分

内容：ぶどうの蔓で季節のリースを作ります。

講師：ボランティア講師

定員：8名(抽選)

申込：11月20日(金)～11月27日(金)

抽選発表：11月28日(土)～各自ご確認ください

事前
申込

『たのしい小物づくり』

～南天九猿(なんてんくざる)～

日時：12月9日(水)午前10時～正午

内容：「難が転じて苦が去る」南天の木にお猿さんが9匹いる置き飾りを作ります。

講師：ボランティア講師

定員：8名(抽選) 持ち物：お好みの布

申込：11月20日(金)～12月2日(水)

抽選発表：12月3日(木)～各自ご確認ください

事前
申込

『かぎ棒編み教室』

日時：12月11日(金)、25日(金)、令和3年1月8日(金)、22日(金) (全4回)

午前10時30分～正午

内容：こま編みと長編みから始めて、四角いモチーフを編んでいきます。

講師：ボランティア講師

持ち物：お好みの毛糸(細すぎないもの)、かぎ編棒(6号または7号)

定員：8名(申込開始日から先着順)

申込：11月20日(金)～定員に達するまで



※写真はイメージです。

敬老館からのお知らせ

感染症予防対策のため常時窓を開放しています。暖房を使用していますが、気温低下が見込まれる日は、温かい服装でのご来館をお願いいたします。(貸出ひざ掛けもご利用ください。)



申込方法変更のお知らせ

『のびのび体操』『音楽リハビリ』『生活体操』は、申込方法を抽選制から申込開始日から先着順に変更いたします。詳しくは増刊号をご覧ください。

【栄町敬老館 12月カレンダー】

- カラオケについて…毎週月、水、金、土曜日 午後1時～午後4時 お一人様最大3曲まで
- 囲碁・将棋について…①午前9時～11時 ②午前11時30分～午後1時30分 ③午後2時～4時 各時間帯4名まで 当日事務所にて受付

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
	カラオケ × 囲碁・将棋 3時まで 栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ のびのび体操 ①2時～ ②2時45分～ (各30分間)	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前X 輪投げ 10時30分～11時30分 ←12/1(火) 午後3時20分～ 大人のよみきかせ	カラオケ × 囲碁・将棋 午前X 初心者コース教室⑤ ①10時15分～ ②11時～ (各30分間) たのしい小物づくり ～季節のリース～ 2時～3時30分	カラオケ × 囲碁・将棋 × 絵本のよみきかせ③ 2時30分～4時 ←12/3(木) 午前11時40分～ 大人のよみきかせ	カラオケ ○ 囲碁・将棋 × 栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～	
6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 音楽リハビリ ①10時15分～ ②11時～ (各30分間)	カラオケ × 囲碁・将棋 3時まで 栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 生活体操 ①2時～ ②2時50分～ (各40分間)	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前X たのしい小物づくり ～南天九猿～ 10時～正午 ←12/8(火) 午後3時35分～ 大人のよみきかせ	カラオケ × 囲碁・将棋 午前X 折り紙教室 10時30分～11時30分 レッツ!!脳活⑤ 2時～3時30分	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 囲碁・将棋 ○ 編み物教室① 10時30分～正午	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前X 初心者向け パソコン相談会 ①10時～11時 ②11時～正午	カラオケ × 囲碁・将棋 3時まで 栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 生活体操 ①2時～ ②2時50分～ (各40分間)	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 輪投げ 10時30分～11時30分 ←12/15(火) 午後3時35分～ 大人のよみきかせ	カラオケ × 囲碁・将棋 午前X 初心者コース教室⑥ ①10時15分～ ②11時～ (各30分間) 12/17(木) 午前11時40分～ 大人のよみきかせ	カラオケ ○ 囲碁・将棋 × 囲碁・将棋 × のびのび体操 ①10時30分～ ②11時15分～ (各30分間) 絵本のよみきかせ④ 2時30分～4時 (小竹図書館)	カラオケ 3時から 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～ 栄町年末寄席 2時～2時50分
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 折り紙教室 10時30分～11時30分	カラオケ × 囲碁・将棋 3時まで 栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 音楽リハビリ ①2時～ ②2時45分～ (各30分間)	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 囲碁・将棋 ○ ←12/22(火) 午後3時20分～ 大人のよみきかせ	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 健康チェックの日 9時～11時 受付10時30分まで レッツ!!脳活⑥ 2時～3時30分	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前X 編み物教室② 10時30分～正午	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前X ボランティアサロン 10時30分～11時30分	<p>年末年始(12/29～1/3)は 休館となります。 令和3年1月4日(月)より 通常通り開館します。*</p>				

※入浴は感染症予防のため、
当面の間中止となります。

※12月開催事業へのご参加
は一部を除き事前の申込み
が必要です。(カラオケ、囲碁・
将棋のご利用は申込不要です。)

新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、事業中止や延期など内容が変更する場合があります。

感染症予防のため館内でのマスク着用、手指アルコール消毒にご協力をお願いします。

栄町敬老館だより 12月号増刊号

練馬区立栄町敬老館 みんなにハロー
練馬区栄町 40-7 ☎ 03-3994-3286

発行 令和 2年 11月 20日 第105号

参加申込方法変更のお知らせ

『のびのび体操』、『音楽リハビリ』、『生活体操』の参加申込方法を、従来の抽選制から【申込開始日からの先着順】に変更します。

のびのび体操 講師:梅原智子氏 定員:各12名(申込開始日から先着順)	
開催日	申込開始日
1月5日(火) ゆったり:午後2時~ しっかり:午後2時40分~	12月19日(土)~定員に達するまで
1月15日(金) ゆったり:午前10時30分~ しっかり:午前11時15分~	1月9日(土)~定員に達するまで
音楽リハビリ 講師:上田好氏 定員:各12名(申込開始日から先着順)	
開催日	申込開始日
1月4日(月) 前半:午前10時15分~ 後半:午前11時~	12月19日(土)~定員に達するまで
1月26日(火) 前半:午後2時~ 後半:午後2時45分~	1月9日(土)~定員に達するまで
生活体操 講師:高木菜穂子氏 定員:各12名(申込開始日から先着順)	
開催日	申込開始日
12月8日(火) ゆったり:午後2時~ しっかり:午後2時50分~	11月20日(金)~定員に達するまで
12月15日(火) ゆったり:午後2時~ しっかり:午後2時50分~	12月10日(木)~定員に達するまで

各事業は毎月2回開催します。(祝日の場合はなし)
1回目の申込は前月20日~ 2回目の申込は当月10日~先着順にて承ります。(日祝日に申込日があたる場合は前倒しとなります)

おうちでちょいボラ ボランティア大募集

「ちょっと時間」がある方々へ
自宅でマスクやメッセージカードを作成して下さるボランティアの方、材料を提供くださる方を募集しています

未使用使い捨てマスク 手作りマスク
フェイスシールド マスクケース
エコバック その他グッズ
あみぐるみ ホッカイロケース メッセージカード

上記にはないボランティアでも「私にもできそう!」ということがあれば、ご提案ください

皆様からご協力頂いたものを必要な方にお届けします☆

お申込み方法:電話またはメールにてご相談下さい

ボランティアコーディネートサイトYELLからの申し込みも可能です
<https://www.foryou-yell.net/>



自宅でできる♪ 『栄町通信講座』

受講申込み受付中!

自宅にいながら講座を受講し、課題を提出すると添削指導を受けることができます。

『おうちで塗り絵』

今後は他のテーマも予定しています!
詳しくは窓口、またはお電話にてお問い合わせください。

自宅でできる通信講座第4弾!!今回は誰でも気軽にできる素敵な塗り絵をご用意しました。自宅でじっくり取り組める塗り絵にぜひチャレンジください。
2種類の課題からどちらか好きな1枚を選んでご提出ください。
お申込には「利用証番号」「お名前」「ご連絡先」が必要です。

【栄町敬老館定期開催事業について】

栄町敬老館主催の定期開催事業です。感染症予防のため時間や定員等、一部制限させていただきます。
また、これまで「申込不要」だった事業も当面の間は「事前申込」となります。感染症拡大の状況によっては、事業中止や延期など、内容が変更する場合があります。

『初心者向けパソコン相談会』

日時：12月14日（月）
①午前10時～11時 ②午前11時～正午
※①か②のいずれかをお選びください。
内容：ご自身のパソコンまたはタブレット端末で操作の初歩を学べます。
講師：練馬176地域ITリーダーの会
定員：各枠2名（申込開始日から先着順）
申込：11月27日（金）～定員に達するまで
持ち物：ご自身のノートパソコンやタブレット端末



『輪投げ』

日時：①12月2日（水） ②12月16日（水）
午前10時30分～11時30分
※①か②のいずれかをお選びください。
内容：個人戦とチーム戦を楽しみます。
定員：各日8名（申込開始日から先着順）
申込：11月27日（金）～定員に達するまで

『ボランティアサロン』

日時：12月28日（月）午前10時30分～11時30分
内容：マスク作りのお手伝いや清掃用の布切りなど
定員：5名（申込開始日から先着順）
申込：11月20日（金）～定員に達するまで

【練馬区立 栄町敬老館】

〒176-0006 東京都練馬区栄町40-7 2階
（併設施設：栄町保育園・栄町児童館）

【電話・FAX】03-3994-3286

【メール】sakaechou@foryou.or.jp

【ホームページ】http://sakaeforyou.or.jp

【開館時間】午前9時～午後5時

【休館日】日曜日・祝日（敬老の日は開館します）
年末年始（12月29日～1月3日）

【来館方法】お車での来館はご遠慮ください。

《電車》

西武池袋線 江古田駅→北口より徒歩で約5分

西武有楽町線 新桜台駅→2番出口より徒歩で約7分

『折り紙教室』

日時：①12月10日（木） ②12月21日（月）
午前10時30分～11時30分
※①か②のいずれかをお選びください。
内容：『トナカイ』を折ります。（初心者向け）
講師：敬老館職員
定員：各日6名（申込開始日から先着順）
申込：11月27日（金）～定員に達するまで

『健康チェックの日』

日時：12月24日（木）
午前9時～11時（受付：10時30分まで）
※混雑緩和のため時間指定を導入しています。
内容：身体測定（体組成計使用）、体力測定（握力・長座前屈）、看護師による個別の健康相談があります。
看護師：尾崎 幹子氏（はつらつセンター豊玉職員）
定員：10名（申込開始日から先着順）
申込：11月20日（金）～定員に達するまで



12月中止事業

「美味しい珈琲を味わう」
「ニコニコ体操」

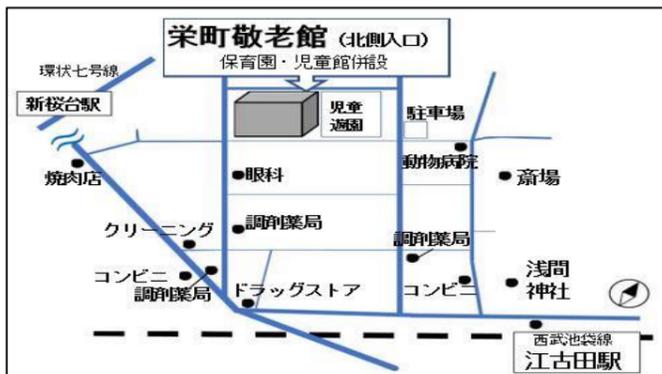
令和2年度中止

「整体師による骨盤やわらか体操」
「骨盤やわらか体操～アドバンスクラス～」



栄町敬老館のホームページ

左のQRコードを対応のスマートフォンや携帯電話で読み取ると、ホームページを簡単に開くことができます。事業や館の情報が満載です！ぜひご覧ください。



ご利用案内 ※感染症予防のため一部ご利用に制限があります。

～ご来館の皆様へご協力お願いします～

●館内マスク着用 ●検温（来館時） ●手指の消毒

～栄町敬老館の感染症予防対策～

◎職員マスク着用 ◎職員の検温 ◎1日3回館内消毒

練馬区在住の60歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。

ご利用には【利用証】が必要になります。ご来館時窓口にて利用証をご提示ください。

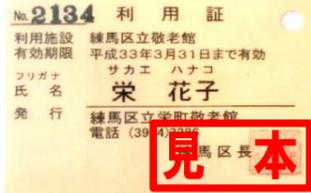
区内の敬老館、はつらつセンターの利用証でもご利用いただけます。

【利用証をお持ちでない方】

ご利用にあたり「利用登録」が必要になります。

本人確認書類（保険証、介護保険証、運転経歴証明書、運転免許証等）をご持参の上ご来館ください。

利用申請書に必要事項、緊急時にご連絡が取れる方のお名前、ご住所、電話番号をご記入いただけます。



カラオケ開放

利用時間：毎週月・水・金・土曜日
午後1時～午後4時
定員：10名 お一人様最大3曲まで

感染症予防のため、利用時間、利用人数を制限させていただきます。また、開放時間は感染症拡大状況や事業開催によって変更する場合があります。ご了承ください。

スカイウェル（電位治療器）

1台（お一人様1日1回20分）

入浴場

3つの密（密閉、密集、密接）を防ぐことが困難なため
当面の間中止となります

囲碁・将棋

利用時間：①午前9時～11時
②午前11時30分～午後1時30分
③午後2時～4時
定員：各利用時間4名（当日受付 電話は不可）

感染症予防のため、利用時間、利用人数を制限させていただきます。また、開放時間は感染症拡大状況や事業開催によって変更する場合があります。ご了承ください。

マッサージ器

全身用：2台（1回15分） 足用：1台（1回10分）

館内での飲食（午前11時～午後1時で可能）

湯呑、お湯、麦茶の提供は当面の間中止となります。
飲食物のおすそ分けや共有は行わないでください。

ありがとうございました。



8か月間と短い間でしたがお世話になりました。コロナ禍による休館などでお会いする機会が少なかったですが、皆様と楽しくお話ができたことがとても嬉しかったです。これからも栄町敬老館に笑顔が溢れることを祈っております。ありがとうございました。

吉田 優里子

よろしくお祈りします。



この度、令和2年12月1日付で館長に就任いたしました石元 由美です。地域の皆様が、ホッと一息つける場所、健康促進を目指せる場所、交流が深まる場所として楽しくお過ごしいただけるよう尽力いたします。

石元 由美

栄町敬老館館長・ 新任館長・職員の挨拶

よろしくお祈りします。



令和2年11月1日付で入職いたしました磯部 知美と申します。

苗字の磯部にちなんでご利用者様から群馬県名物「いそせんべい」と呼んで頂いております。親しんで頂けそうで嬉しいです。

宜しくお祈りします。

磯部 知美